

## KONSENTRASI DALAM OLAHRAGA

Oleh:

**Sukadiyanto**

**Dosen Jurusan PKL FIK UNY**

### **Abstrak**

Istilah perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama, pada hal kedua istilah tersebut memiliki perbedaan. Perhatian merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons). Sedangkan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentangan waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi.

Adapun teori model dari perhatian yang terfokus dipengaruhi oleh dua hal, yaitu luasnya perhatian dan arah perhatian. Perhatian seseorang dapat meluas atau menyempit dengan arahnya dapat ke luar maupun ke dalam. Oleh karena itu, daya konsentrasi seseorang dapat dipengaruhi oleh gangguan yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Beberapa gangguan yang berasal dari diri sendiri antara lain memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu, memikirkan hasil yang akan dicapai, merasa tercekik dan tertekan, gangguan fisiologis, kelelahan, dan motivasi yang kurang. Sedangkan gangguan dari luar antara lain rangsang yang mencolok, suara yang keras, dan perang urat syaraf yang dilakukan lawan.

Selanjutnya beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi antara lain melalui pandangan dan pikiran pada satu objek tertentu, tarik napas dalam-dalam, bahasa tubuh yang baik, dan lakukan rituals (kebiasaan). Untuk mendukung cara-cara latihan tersebut diperlukan beberapa tip antara lain pada saat latihan harus menyerupai pertandingan (simulasi), gunakan kata-kata penyemangat



diri, hindari pikiran yang negatif saat bertanding, lakukan rutinitas yang baik saat latihan, menyusun rencana bertanding, memfokuskan pandangan, lakukan monitoring terhadap dirinya, dan bekali diri dengan keterampilan yang ekstra.

**Kata kunci:** Konsentrasi, olahraga

**P**ada umumnya pembahasan mengenai perhatian dan konsentrasi relatif masih kurang mendapatkan sorotan yang tajam dalam sebuah kajian di bidang psikologi olahraga. Selama ini permasalahan perhatian dan konsentrasi hanya dipandang sebagai sesuatu yang berperan dalam variabel mengenai kepribadian seseorang. Sebagai contoh, untuk menentukan tipe (gaya) perhatian olahragawan dalam bertanding. Pada hal perhatian merupakan sebuah proses dan mekanisme secara psikologis yang mengakibatkan terjadinya suatu gerak. Selain itu, perhatian merupakan proses awal menuju proses konsentrasi, di mana konsentrasi sangat diperlukan selama dalam aktivitas olahraga. Tanpa memiliki daya konsentrasi yang baik, seorang olahragawan akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi terbaiknya. Untuk itu, perhatian dan konsentrasi merupakan sebuah konsep yang perlu dipahami dalam pembahasan mengenai psikologi olahraga.

Tingkat perhatian dan daya konsentrasi olahragawan akan menurun bahkan terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul secara bersamaan. Untuk itu, olahragawan yang berusaha menanggapi berbagai rangsang yang muncul dalam waktu yang bersamaan, maka tentu akan terganggu tingkat perhatian dan daya konsentrasinya. Hal itu akan berdampak pada menurunnya tingkat keterampilan gerak yang dilakukan. Dengan demikian semakin sulit dan kompleks suatu keterampilan gerak yang harus dilakukan oleh olahragawan, maka semakin memerlukan tingkat perhatian dan daya konsentrasi yang tinggi. Sebagai contoh, ada dua jenis keterampilan gerak yaitu sederhana dan kompleks, yang akan dilakukan secara bersamaan,



maka keterampilan yang sederhana mudah dilakukan dan keterampilan yang kompleks tidak akan dapat dilakukan dengan baik.

Kemampuan olahragawan untuk memperhatikan dan melakukan konsentrasi sangat tergantung dari kekuatan pengganggu yang muncul. Pada hal selama dalam aktivitas olahraga banyak ragam gangguan yang muncul dan menarik perhatian, sehingga kemungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan dalam beraktivitas. Ada dua jenis gangguan yang terjadi pada diri olahragawan pada saat melakukan aktivitas, yaitu gangguan yang berasal dari dalam dan gangguan yang berasal dari luar dirinya. Beberapa gangguan yang berasal dari dalam diri sendiri antara lain olahragawan selalu memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu, memikirkan hasil yang akan dicapai, merasa tercekik dan tertekan, adanya gangguan secara fisiologis, kelelahan, dan motivasi yang kurang. Sedangkan gangguan yang berasal dari luar antara lain adanya rangsang yang mencolok, suara yang keras, dan perang urat syaraf yang dilakukan lawan.

Mengingat pentingnya perhatian dan konsentrasi dalam aktivitas olahraga, maka tulisan ini akan mencoba untuk membahas mengenai peranan konsentrasi dalam aktivitas olahraga. Selain itu, faktor apa sajakah yang dapat mengganggu konsentrasi? Serta bagaimana cara melatihkan konsentrasi dalam olahraga? Berikut ini pembahasan secara rinci mengenai peranan konsentrasi dalam olahraga.

## **PENGERTIAN PERHATIAN**

Seringkali pengertian antara perhatian dan konsentrasi sering rancu dan diartikan sama. Pada dasarnya kedua istilah tersebut memiliki kesamaan namun juga memiliki perbedaan, sehingga sulit untuk mendefinisikan secara akurat di antara keduanya. Perhatian merupakan proses awal menuju konsentrasi, sehingga tidak akan terjadi konsentrasi tanpa adanya perhatian lebih dahulu. Artinya, perhatian dan konsentrasi merupakan serangkaian proses yang berkelanjutan terhadap suatu objek yang dimati oleh olahragawan.



Oleh karena itu, membahas masalah kemampuan konsentrasi olahragawan tidak akan terlepas dari istilah perhatian.

Perhatian merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons) (Martens, 1988: 138). Informasi yang diterima oleh olahragawan berupa rangsang yang berasal dari situasi lingkungan pada saat melakukan aktivitas. Adapun alat penerima rangsang yang dominan pada olahragawan adalah melalui visual, pendengaran, dan kinestetik, yang selanjutnya rangsang tersebut akan diteruskan ke otak untuk diproses dalam bentuk respons gerak. Lingkungan yang berpengaruh terhadap tingkat perhatian olahragawan antara lain berupa lawan bermain, penonton, pelatih, wasit, alat, lapangan, fasilitas, objek yang dimainkan (misalnya *shuttlecock* dan bola), rangsang yang mencolok, suara yang keras, dan perang urat syaraf yang dilakukan lawan. Semua itu merupakan faktor pengganggu perhatian yang berasal dari luar dirinya, sedangkan faktor pengganggu yang berasal dari dalam diri olahragawan antara lain memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu, memikirkan hasil yang akan dicapai, merasa tercekik dan tertekan, gangguan fisiologis, kelelahan, dan motivasi yang kurang.

Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya olahragawan top memiliki kemampuan dan energi optimal yang dapat secara fokus mengarahkan perhatiannya pada cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, kegiatan memperhatikan suatu objek juga merupakan satu keterampilan khusus bagi olahragawan, sehingga para pelatih dan pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan. Kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi. Sebab kecenderungan para pelatih dan pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Pada hal prestasi olahraga merupakan



manifestasi akumulasi dari hasil latihan, potensi fisik, dan potensi psikologis. Untuk itu, dalam proses latihannya aspek fisik dan psikis tentunya perlu mendapatkan porsi yang seimbang agar prestasi optimal dapat tercapai dan mampu bertahan dalam waktu relatif lama.

### **PENGERTIAN KONSENTRASI**

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg dan Gould, 2003: 353-354). Menurut Martens (1988: 146) konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya, konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Crespo dan Miley, 1998: 109). Berdasarkan ketiga pendapat tersebut, maka pengertian konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (mengkhusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan.

Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut nampak dengan jelas persamaan dan perbedaan antara perhatian dan konsentrasi. Kesamaan di antara keduanya adalah terletak pada fokus pikiran seseorang pada objek tertentu. Adapun perbedaan di antara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama. Artinya, perhatian merupakan proses awal menuju konsentrasi.



### **Perhatian Selektif**

Pada perhatian yang selektif atau fokus pada suatu objek yang relevan dengan lingkungan pertandingan merupakan bagian dari proses konsentrasi. Hal itu terutama pada jenis keterampilan yang terbuka (*open skill*), yaitu jenis keterampilan yang kondisi lingkungan di sekitar pertandingan sulit untuk dikendalikan dan diperkirakan (Schmidt dan Wrisberg, 2000: 8). Artinya, posisi lawan dan sasaran selalu bergerak atau aktivitasnya dipengaruhi oleh orang lain. Hal itu terjadi pada cabang olahraga yang bersifat pertandingan, permainan bola besar, bola kecil, dan beladiri. Dalam kondisi seperti itu olahragawan harus mampu mengeliminasi dan mengabaikan berbagai faktor pengganggu, sehingga dapat berkonsentrasi pada objek yang relevan dengan aktivitas pertandingan. Sebagai contoh dalam permainan bolabasket pada saat terjadi tembakan hukuman. Beberapa hal yang dapat mengganggu konsentrasi penembak adalah pemain lawan yang ada di garis daerah hukuman yang melakukan pergerakan tangan (*usil*) dan berisik, maka penembak harus berusaha untuk mengabaikannya. Agar pebasket yang akan menembak mampu berkonsentrasi, biasanya pebasket akan melakukan antara lain memantul-mantulkan bola, tarik napas dalam-dalam, memandang sesaat ke arah basket, dan fokus perhatian pada lingkaran.

Kondisi seperti contoh tersebut dapat dianalogikan pada saat olahragawan belajar dan latihan satu keterampilan untuk dapat melakukan perhatian secara selektif (berkonsentrasi). Karena melalui proses latihan sebagai tahap menuju gerak yang otomatis. Sebagai contoh pada saat menggiring bola pada sepakbola, pemain harus mampu menguasai bola dari gangguan lawan dan mampu mengoperkan bola secara tepat kepada kawannya. Biasanya latihan yang dilakukan pemain dengan cara menggiring bola melalui beberapa rintangan kemudian bola dioperkan ke target tertentu. Dengan cara seperti itu, pemain akan terbiasa menguasai dan mengontrol bola, sehingga saat bermain nanti menjadi gerakan yang otomatis.



### **Memelihara Fokus Perhatian**

Memelihara fokus perhatian selama durasi pertandingan juga merupakan bagian dari konsentrasi, yang istilahnya menjadi daya konsentrasi. Hampir semua jenis keterampilan baik yang terbuka maupun yang tertutup, memerlukan daya konsentrasi dari olahragawan. Selain itu, daya konsentrasi dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri olahragawan maupun dari luar. Dari dalam diri olahragawan antara lain dipengaruhi oleh faktor emosi dan kelelahan yang ditimbulkan selama beraktivitas. Sebab kemampuan olahragawan dalam mengontrol emosinya merupakan kunci terhadap kelangsungan daya konsentrasi yang lama (Crespo dan Miley, 1998: 109). Sedangkan tingkat kelelahan akan berdampak pada kemampuan otak olahragawan dalam memproses semua rangsang yang diterima, sehingga respons yang dilakukan cepat, tepat, dan benar.

Oleh karena itu, kegagalan olahragawan dalam suatu pertandingan seringkali dikarenakan ketidakmampuannya dalam memelihara konsentrasi selama pertandingan berlangsung. Sebab untuk memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu selama pertandingan merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Sebagai contoh dalam permainan tenis, berbagai faktor yang sering terjadi dan mengganggu konsentrasi petenis antara lain kesalahan wasit dalam memutuskan bola masuk atau ke luar, kegagalan memukul bola yang mudah, lingkungan bermain yang ribut, dan perilaku lawan yang menjengkelkan. Petenis yang mampu mengendalikan emosi terhadap berbagai faktor tersebut adalah Chris Evert, sedangkan yang tidak mampu mengendalikan emosinya dan sering membuat ulah karena faktor tersebut adalah John McEnroe. Dengan demikian daya konsentrasi sangat membantu olahragawan dalam meraih prestasi yang terbaik.

### **Kesadaran terhadap Situasi**

Kesadaran olahragawan terhadap situasi pertandingan merupakan salah satu faktor yang ikut berpengaruh terhadap daya konsentrasi. Pada umumnya situasi pertandingan merupakan



lingkungan yang dinamis, kompleks, penuh tantangan dan harus diatasi oleh olahragawan. Di mana semua situasi tersebut tentu akan berpengaruh terhadap daya konsentrasi dan untuk memeliharanya memerlukan energi yang tinggi. Untuk itu, olahragawan harus terus siaga dan siap dengan berbagai kemungkinan yang terjadi selama pertandingan, sehingga daya konsentrasi selama pertandingan terus terjaga. Dengan memiliki kesadaran terhadap situasi akan memudahkan olahragawan dalam memperkirakan situasi permainan, posisi lawan, membuat keputusan yang cepat dan tepat meskipun dalam kondisi tertekan (Weinberg dan Gould, 2003: 355). Dengan demikian kesadaran olahragawan terhadap situasi bermain berkaitan erat dengan strategi dan taktik. Artinya, olahragawan yang memiliki daya konsentrasi baik selama pertandingan akan dapat menyusun strategi dan melaksanakan taktik sesuai yang direncanakan.

Dalam proses kesadaran terhadap situasi pertandingan memerlukan kinerja otak, sehingga selama dalam aktivitas olahraga tentunya otak dituntut untuk selalu bekerja agar keputusan respons yang dilakukan cepat dan tepat. Meskipun proses latihan dilakukan untuk mendapatkan gerak yang otomatis, tetapi automatisasi gerak dilakukan dengan kesadaran penuh. Tidak berarti bahwa gerak yang otomatis prosesnya tanpa melalui otak, sebab semua rangsang akan diproses di otak sebelum memutuskan untuk direspons. Hanya saja, gerak yang otomatis prosesnya di otak berlangsung cepat dan respons yang dilakukan tepat. Untuk itu, dianjurkan selama proses latihan jangan monoton karena akan berdampak pada *merobotkan manusia*, tetapi latihan harus selalu melibatkan kerja otak sehingga akan *memanusiakan manusia*. Selain itu, latihan yang monoton akan menimbulkan kejemuhan pada olahragawan dan berdampak akan menurunkan daya konsentrasi, sehingga prinsip latihan yang bervariasi harus dijalankan guna mengurangi kejemuhan.

### **Peningkatkan Fokus Perhatian**

Di atas telah dijelaskan bahwa situasi pertandingan selalu dinamis, kompleks, dan penuh tantangan. Untuk itu, selama dalam



pertandingan fokus perhatian harus selalu ditingkatkan disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan. Apabila selama dalam pertandingan terjadi penurunan daya konsentrasi pada olahragawan, niscaya pencapaian prestasi terbaik akan terganggu. Pada umumnya situasi lingkungan pertandingan selalu berubah-ubah dan berlangsung cepat, sehingga konsentrasi diupayakan selalu ditingkatkan agar prestasi yang diraih dapat optimal. Oleh karena lingkungan pertandingan berubah dengan cepat, maka tingkat konsentrasi juga akan berubah lebih cepat menyesuaikan situasi dan kebutuhan. Namun tidak mudah melakukan hal itu, apalagi situasinya dalam kondisi yang tertekan oleh lawan. Untuk itu diperlukan latihan konsentrasi secara khusus melalui berbagai simulasi seperti saat bertanding.

Fokus perhatian yang terus meningkat selama dalam pertandingan merupakan cerminan dari daya konsentrasi olahragawan. Ritme dan fluktuasi fokus perhatian perlu diatur secara baik oleh olahragawan, sehingga dapat menentukan pada saat kapan harus fokus dan tidak fokus. Keterampilan olahragawan dalam mengatur ritme dan fluktuasi fokus perhatian tentu dipengaruhi oleh jam terbang dan pengalaman bertanding. Disinilah tinjauan dari sisi psikologis akan arti pentingnya pengalaman bertanding bagi olahragawan. Sebab, pada umumnya kegagalan pencapaian prestasi dapat disebabkan oleh kurangnya daya konsentrasi olahragawan saat bertanding. Untuk itu, diperlukan keahlian olahragawan dalam mengatur ritme kerja otak guna meningkatkan daya konsentrasi.

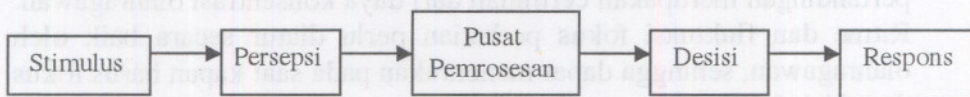
### **KEDUDUKAN PERHATIAN DAN KONSENTRASI**

Ketepatan respons gerak yang dilakukan oleh olahragawan sangat ditentukan oleh kemampuan persepsinya dalam memilah-milah berbagai rangsang yang diterima. Kemampuan persepsi dipengaruhi oleh kemampuan olahragawan dalam memperhatikan terhadap objek yang diterima. Artinya, perhatian berkaitan erat dengan kemampuan kognitif seseorang dalam mengarahkan dan memelihara kesadarannya pada satu objek. Untuk itu, kemampuan perhatian dipengaruhi oleh tingkat kesiapan dan kemampuan otak olahragawan dalam memproses

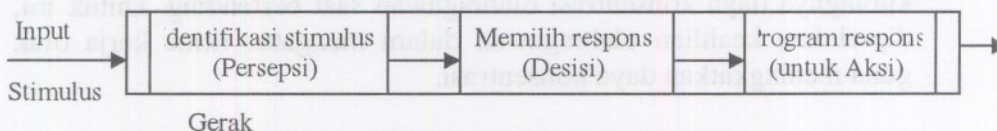


berbagai informasi secara cepat dan akurat. Pendapat tersebut diperkuat oleh James dalam Gill (1986: 42) bahwa perhatian merupakan proses yang terjadi di dalam otak dalam bentuk kejelasan dan kegambalangan terhadap berbagai objek yang dilihat. Dengan demikian diperlukan sistem pemrosesan informasi yang prima dalam diri olahragawan agar dapat menerima rangsang secara baik dan menjawabnya dalam bentuk gerak secara cepat dan tepat.

Dalam sistem pemrosesan informasi semua rangsang (*stimulus*) yang diterima oleh panca indera, akan diteruskan ke dalam otak untuk diproses guna menjawabnya dalam bentuk gerak (*respons*). Untuk itu, secara sederhana model pemrosesan informasi digambarkan sebagai model *stimulus-respons* (Cox, 1994: 58), seperti bagan berikut ini. Hal senada diperkuat oleh Schmidt



dan Wrisberg (2000: 60) bahwa model pemrosesan informasi digambarkan seperti bagan berikut ini. Dengan demikian semua stimulus yang diterima masuk ke dalam persepsi untuk dipilah-



pilah berdasarkan pengalaman olahragawan, yang diteruskan ke pusat pemrosesan untuk memilih respons (*desisi*), yang akhirnya masuk ke program respons untuk menjawab berupa respons (*gerak*). Dengan demikian proses terjadinya perhatian dan konsentrasi menganut model pemrosesan informasi *stimulus-respons*, yaitu respons dalam bentuk perhatian dan konsentrasi terjadi karena adanya stimulus.

Berdasarkan kedua bagan di atas, nampak bahwa kedudukan perhatian dan konsentrasi berada mulai dari stimulus, proses persepsi hingga proses pengambilan keputusan (*desisi*). Sebab pada saat proses



pengambilan keputusan memerlukan daya konsentrasi yang fokus terhadap stimulus yang diterima dan respons yang akan dilakukan. Proses perhatian hanya sampai pada tingkat persepsi, karena terbatasnya waktu yang diperlukan. Artinya, perhatian itu hanya berjalan dalam waktu yang singkat, waktu selebihnya adalah proses menuju konsentrasi. Sedangkan konsentrasi prosesnya sampai pada tahap desisi (program untuk memberikan respons), karena konsentrasi memerlukan waktu yang lama. Untuk itu, tingkat kemampuan olahragawan dalam merespons situasi sangat spesifik tergantung dari jenis informasi (stimulus) yang diterima. Semakin sulit informasi yang diterima akan meningkatkan respons sesuai dengan tingkat kesulitan tersebut. Dengan demikian kedudukan perhatian dan konsentrasi berada di dalam otak, sehingga hal itu merupakan kemampuan mental olahragawan yang harus dilatihkan secara khusus.

### JENIS KONSENTRASI

Jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar) (Weinberg dan Gould, 2003: 358). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul. Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *strat* untuk *sprint*.

Kombinasi dari kedua hal di atas akan membentuk empat jenis, yaitu konsentrasi yang (1) meluas ke luar, (2) menyempit ke luar, (3)



meluas ke dalam, dan (4) menyempit ke dalam (Crespo dan Miley, 1998: 110). Konsentrasi yang meluas ke luar merupakan upaya olahragawan untuk mengendalikan setiap perubahan yang terjadi di lingkungan pertandingan secara baik dan cepat. Misalnya, pemain sepakbola yang akan mengumpan bola perlu mencermati posisi kawan dan posisi lawan, agar umpannya tepat dan tidak terebut oleh lawan. Konsentrasi yang menyempit ke luar merupakan upaya olahragawan untuk fokus pada satu target atau menampilkan satu gerak yang fokusnya sudah jelas. Misalnya konsentrasi yang dilakukan pada saat memukul bola, saat awalan lompat jauh, atau lompat tinggi. Konsentrasi yang meluas ke dalam merupakan upaya olahragawan untuk berpikir merencanakan strategi secara baik, melaksanakan taktik secara jitu, menganalisis lawan, dan mengantisipasi respons yang dilakukan oleh lawan. Konsentrasi yang menyempit ke dalam merupakan upaya olahragawan untuk fokus pada satu target, membayangkan penampilan yang dilakukan, mengontrol kondisi emosionalnya. Secara sederhana dapat digambarkan seperti pada bagan berikut ini.

		ARAH KONSENTRASI	
		Ke Luar	Ke Dalam
KELUASAN KONSENTRASI	Meluas	Meluas Ke Luar: Upaya olahragawan untuk mengendalikan setiap perubahan yang terjadi di lingkungan pertandingan secara baik dan cepat.	Meluas Ke dalam Upaya olahragawan untuk berpikir merencanakan strategi secara baik, melaksanakan taktik secara jitu, menganalisis lawan, dan mengantisipasi respons yang dilakukan oleh lawan.
	Menyempit	Menyempit Ke Luar Upaya olahragawan untuk fokus pada satu target atau menampilkan satu gerak yang fokusnya sudah jelas.	Menyempit Ke dalam Upaya olahragawan untuk fokus pada satu target, membayangkan penampilan yang dilakukan, mengontrol kondisi emosionalnya.

## PENGANGGU KONSENTRASI

Banyak faktor yang dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, yaitu gangguan baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Beberapa gangguan yang berasal dari diri sendiri antara lain memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu,



memikirkan hasil yang akan dicapai, merasa tercekik dan tertekan, gangguan fisiologis, kelelahan, dan motivasi yang kurang. Sedangkan gangguan yang berasal dari luar antara lain rangsang yang mencolok, suara yang keras, dan perang urat syaraf yang dilakukan lawan (Weinberg dan Gould, 2003: 359-364). Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Pikiran yang masih fokus pada kesalahan yang dilakukan jelas akan mengganggu daya konsentrasi sebab pertandingan berjalan terus, sehingga diperlukan manajemen kesalahan agar pikiran terkonsentrasi pada pertandingan berikutnya. Jika kondisi seperti itu terus berlanjut tanpa dapat dieliminasi, jelas akan menguntungkan bagi lawannya.

Pikiran yang mengarah pada hasil yang akan dicapai, juga dapat menurunkan daya konsentrasi bahkan dapat menjadikan sumber ketegangan bagi olahragawan. Untuk itu, hasil pertandingan seyogyanya jangan terlalu diramalkan atau dipikirkan sebelum pertandingan dijalani. Cara seperti itu hanya akan membuang energi percuma, lebih baik menganalisis kemampuan lawan dan memikirkan strategi yang akan dilakukan guna meraih hasil yang optimal. Ketegangan yang muncul sebelum pertandingan akan berdampak pada perasaan tercekik (*choking*), di mana kondisi itu berdampak negatif terhadap daya konsentrasi olahragawan. Perasaan tercekik merupakan bagian dari pertandingan olahraga, sehingga olahragawan yang sudah terserang perasaan tercekik pada kondisi yang kritis cenderung akan banyak melakukan kesalahan dan berpenampilan jelek.

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pernapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembak dan panahan, pernapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran. Selanjutnya, tingkat kelelahan secara fisik akan berpengaruh terhadap daya konsentrasi



olahragawan, sebab dampaknya pada pusat pemrosesan informasi yaitu otak. Dalam hal konsentrasi otak merupakan motor yang dominan terjadinya konsentrasi. Selain itu, tingkat motivasi olahragawan juga berdampak pada daya konsentrasinya, sebab motivasi sebagai sumber penggerak seseorang untuk berperilaku. Untuk itu, kurangnya motivasi pada olahragawan jelas menurunkan daya konsentrasinya terhadap berbagai stimulus yang dihadapi.

Beberapa kondisi di atas merupakan sumber gangguan yang berasal dari dalam diri olahragawan. Sedangkan faktor yang dapat mengganggu daya konsentrasi yang berasal dari luar olahragawan antara lain rangsang yang mencolok, suara yang keras, dan perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan. Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Jika fungsi visual terkacaukan, maka rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

Demikian juga adanya suara yang keras akan mengganggu fungsi pendengaran, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Untuk itu, pada program latihan dengan tujuan meningkatkan konsentrasi dilakukan di tempat yang sepi dan hening. Hal itu, dilakukan agar proses konsentrasi yang terjadi di dalam otak tidak terpengaruh oleh adanya berbagai rangsang yang diterima oleh indera pendengaran. Selanjutnya, perang urat syaraf yang dilancarkan oleh calon lawan, yang berupa kata-kata yang meneror juga akan menurunkan daya konsentrasi. Sebab olahragawan yang mendengar ucapan tersebut biasanya akan muncul reaksi emosionalnya, dan tingkat emosi yang tinggi jelas mengganggu daya konsentrasi.

Berdasarkan beberapa contoh yang dapat menyebabkan turunnya daya konsentrasi olahragawan di atas, maka para pelatih dan pembina olahraga perlu mengetahui sumbernya yang selanjutnya mencari solusi yang tepat. Tujuannya agar daya konsentrasi olahragawan selama bertanding tidak terganggu dan mampu meraih prestasi yang terbaik. Dari sini nampak bahwa demikian penting



sumbangan unsur psikologis (mental) pada olahragawan dalam hal pencapaian prestasi. Untuk itu, perlu adanya keseimbangan porsi dan dosis latihan, agar tercipta kondisi olahragawan yang berkualitas secara fisik, teknik, dan psikologis. Dengan demikian akan terbentuk olahragawan yang berkualitas secara utuh, sesuai dengan kodrat manusia yang merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks.

### **CARA MENINGKATKAN DAYA KONSENTRASI**

Seringkali terdengar ucapan pelatih yang menghimbau kepada olahragawannya untuk berkonsentrasi, tetapi kalau olahragawan tidak pernah dilatih konsentrasi maka dia tidak akan mengerti harus bagaimana konsentrasi dilakukan. Selain itu, kurangnya konsentrasi juga sering menjadi alasan kegagalan olahragawan dalam satu pertandingan. Pada prinsipnya latihan konsentrasi dapat ditingkatkan sama seperti latihan pada aspek fisik dan teknik, yaitu melalui berbagai latihan. Pada dasarnya banyak cara yang dapat dilakukan guna melatih konsentrasi. Namun dalam tulisan ini hanya menyajikan beberapa cara yang mudah dan lazim dilakukan oleh para pembina, pelatih, dan olahragawan itu sendiri. Selain itu, beberapa cara untuk melatih konsentrasi seperti pernapasan, *self talk*, imajinasi, visualisasi, dan *mental rehearsal*, merupakan cara khusus serta memerlukan pembahasan dalam bab yang tersendiri.

Dalam tulisan ini beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi olahragawan antara lain melalui pandangan dan pikiran pada satu objek tertentu, tarik napas dalam-dalam, bahasa tubuh yang baik, dan lakukan rituals (kebiasaan). Pandangan dan pikiran pada satu objek saat bertanding akan membantu olahragawan lebih fokus perhatiannya (konsentrasi). Dengan pandangan yang fokus pada objek tertentu, maka rangsang yang masuk dalam pemrosesan informasi menjadi terbatas, sehingga kerja otak menjadi lebih terpusat pada objek tersebut. Diharapkan melalui upaya tersebut kualitas respons yang dilakukan menjadi lebih baik. Jika pada saat bertanding olahragawan mengalami ciri seperti pandangannya selalu kemana-



mana, selalu melihat ke luar arena, nampak gelisah, dan melakukan gerakan yang tidak semestinya dilakukan, segera pelatih mengintruksikan olahragawan tersebut untuk berkonsentrasi.

Cara selanjutnya adalah menarik napas dalam-dalam. Di atas telah dijelaskan bahwa salah satu faktor pengganggu konsentrasi adalah cepatnya denyut jantung, sehingga dengan menarik napas dalam-dalam diharapkan dapat membantu proses recovery secara fisiologis dalam diri olahragawan. Cara tersebut relatif efektif dalam membantu menurunkan kecepatan denyut jantung, sehingga dengan denyut jantung yang lambat proses konsentrasi menjadi lebih baik.

Kedua cara tersebut perlu didukung dengan bahasa tubuh olahragawan yang baik. Artinya, jika olahragawan melakukan kesalahan teknik, maka pada saat berjalan harus tetap tegak dengan tetap membusungkan dada dan dagu didekatkan dengan dada (menarik dagu ke belakang). Sebab cara berjalan dengan posisi kedua bahu yang mendekat (menutup) mencerminkan bahasa tubuh yang jelek, yang disebabkan oleh adanya perasaan kecewa pada diri olahragawan. Untuk itu, jangan tunjukkan bahasa tubuh yang jelek kepada lawan karena akan memberikan keuntungan psikologis bagi lawan.

Selanjutnya, cara terakhir adalah melakukan *rituals* (kebiasaan). *Rituals* adalah kebiasaan-kebiasaan gerak yang dilakukan dan diyakini memberikan keuntungan secara psikologis atau dapat membantu konsentrasi olahragawan. Sebagai contoh, petenis yang gagal melakukan servis pertama, maka untuk melakukan servis kedua dia akan melakukan *rituals* dengan cara memantulkan bola beberapa kali. Tentunya saat memantulkan bola tersebut dalam otak olahragawan terjadi proses visualisasi gerakan yang benar dan masuk.

Beberapa cara di atas mulai dari pandangan dan perhatian pada satu objek, menarik napas dalam-dalam, menunjukkan bahasa tubuh yang baik, sampai dengan melakukan *rituals* merupakan serangkaian proses menuju konsentrasi. Artinya, jika pelatih memberikan instruksi **konsentrasi** kepada olahragawannya, maka olahragawan harus melakukan serangkaian cara di atas. Dengan cara tersebut



olahragawan sudah melakukan konsentrasi secara benar, sehingga diharapkan hasilnya menjadi lebih baik.

## KESIMPULAN

Perhatian dan konsentrasi merupakan salah satu bagian dari potensi psikologis olahragawan yang mendukung pencapaian prestasi optimal. Olahragawan yang kehilangan konsentrasi dalam pertandingan maupun latihan jelas akan mengalami kegagalan dalam mengeksekusi setiap respons dalam bentuk gerak cabang olahraga. Untuk itu, para pembina, pelatih, dan olahragawan perlu secara sadar berupaya untuk meningkatkannya, selaras dengan dosis dan porsi latihan pada aspek fisik dan teknik dalam olahraga prestasi. Selanjutnya, konsentrasi dapat dilatihkan bersamaan dengan materi latihan fisik maupun teknik, sehingga tidak perlu waktu khusus. Dengan demikian para pembina, pelatih, dan olahragawan perlu memahami dan mengaplikasi materi tentang konsentrasi, agar proses pencapaian prestasi di bidang olahraga dapat seperti yang diharapkan. Pembiasaan untuk selalu berkonsentrasi perlu terus dianjurkan kepada olahragawan, sehingga akan tertanam menjadi sikap yang positif dalam kompetisi. Dengan menyebut konsentrasi, maka olahragawan akan melakukan serangkaian kegiatan dari pandangan dan perhatian pada satu objek, menarik napas dalam-dalam, menunjukkan bahasa tubuh yang baik, sampai dengan melakukan *rituals*. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Braden, Vick; Wool, Robert. (1993). *Mental Tennis: How to Psych Yourself to a Winning*, Canada: little, Brown and Company.
- Cox, Richard H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 3<sup>rd</sup> edition. Dubuque, Iowa: WCB Brown & Benchmark Publishers.



- Crespo, Miguel dan Dave, Miley. (1998). *Advanced Coaches Manual*. Canada: International Tennis Federation.
- Gill, Diane L. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, Il.: Human Kinetics Punlishers, Inc.
- Sarkey, Brian J. (1986). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, Il.: Human Kinetics Punlishers, Inc.
- Schmidt, Richard A and Wrisberg, Craig A. (2000). *Motor Learning and Performance*, 2<sup>nd</sup> edition. Champaign, Il.: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Weinberg, Robert S and Gould, Daniel. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 3<sup>rd</sup> edition. Champaign, Il.: Human Kinetics Publishers, Inc.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Braden, Vick, Wool, Rober. (1993). *Mental Tennis: How to Play Yourself to a Winning*. Canada: Irde Brown and Company.
- Cor, Richard H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 3<sup>rd</sup> edition. Dubuque, Iowa: WCB Brown & Benchmark Publishers.